

---

# 教练技术——人本素质管理

## ——生命觉醒课程

培训导师：刘晨波

### 【课程背景】



“在资源是从地球里开发出来的时代，我们是发达国家；在资源是从头脑里开发出来的时代，我们只能算发展中国家。”人类在经历了农业和工业时代后，已跨入信息时代。在人类历史上没有任何一个时代像今天这样重视人力资源的开发、培养和利用。

教练技术人本素质管理课程是在这样一个时代背景下诞生的，整套课程是在互动的情境中进行体验式学习，参训者在教练营造的情境中，通过参与一系列精心设计的理论学习和游戏练习中相互交流。

课程俨如一个多功能的工具。它是一个目标探测仪，让您测定准确的目标；它犹如一面镜子，令您发现自己的盲点；它也似指南针，令您明晰自己的方向；它更是催化剂，促使您开发一切可能性并采取有效行动。

### 【课程目的】



团队凝聚力特训是致力于专业、系统、科学的团队凝聚力训练，运用先进的成人培训方法和特色课程设置，通过专业内培训师亲自授课，全方位提升企业团队凝聚力、创新力、领导力、行动力、沟通力、执行力等等众多关键能力，加强团队有效沟通及协作，为您打造一个激情、自信、责任、付出、协作、信任、

---

创新、忠诚、突破、感恩的卓越团队。

### 【课程收益】



- \* 拓展自己的信念，激发潜能
- \* 发现自己的优势和盲点，
- \* 生命动力得到突破性开发，
- \* 自主、自动精神得到突破性提升，执行力提升
- \* 学会用心沟通，站在不同角度沟通，提升领导力
- \* 人际关系得到质的改善，
- \* 拥有无穷的创造力量
- \* 打开封闭的心门，对未来充满信心
- \* 由心出发，持续体味到自己生命的能量与激情
- \* 拥有负责任的态度

### 【课程效果】



- 一个关于“您自己”的课程。
- 一次让您生命蜕变的良机。
- 一个令人终生难忘的智慧之旅！
- 令参与者从优秀到卓越，展现个人魅力，积累领导力。
- 建立协作与信赖，培育积极正向的人际文化、团队文化。
- 改善并营造坦诚、开放、互动的沟通氛围。



---

## 一、相见破冰：

微笑开始每天的生活。

你的习惯状态不是最佳状态，你有责任让你的生命时刻处于最佳状态

圆融的人际关系是成功人生的重要组成部分。

## 二、教练技术培训与其它培训的区别

1、体验式学习：通过有趣的活动和游戏引发严肃的思考，开悟生智

2、教练的作用：

## 三、参加此次培训的要求（五句箴言）：

(1)、悟：用心。拓展信念，迁善心态。

(2)、参与：体验从参与互动中获得。

(3)、清空杯：不管你现在身居何位、也不论你当下财富几何，你仍然有

无限的上升空间。空杯心态才能让你最大限度地成长。

(4)、全力以赴：做到认真、快速、坚守承诺

(5)、反正死不了：主动打破舒适空间。

合理的要求是训练，不合理的要求是磨练。

## 四、承诺。信守承诺赢得尊重。

## 五、分组：学员之间更加熟悉敞开心门，激发学员的参与热情。

12：30—13：30：中午就餐

第一天下午

**训练主题：二人对话——支持、反对；关爱、冷漠。**

良好的人际从沟通开始。

世界上的一切奇迹都是热情的结果

---

## 改变：人生不变的主题。

这个世界唯一不变的是变化。

改变自己才能成为人生赢家。

## 爱之溯源——找到爱的起点，体验爱的力量（分享总结）

18：30—20：00 晚上就餐

第一天晚间

## 人际和谐——认识人性，认识自己。

知己—扬长避短；知彼—知人善任。

理解，感恩、包容，换位思考，拥有和谐的人际关系

全天课程结束。

第二天上午

## 领袖风采——光环和荣耀背后的责任和担当。

直面竞争，勇于承担责任。

没有借口——每个人必须为自己的人生负全责。

决不放弃——人生没有失败，只是尚未成功。

迪斯高舞蹈

第二天下午

## 红黑之争——职场无处不博弈，良性妥协得双赢

放大格局、开阔视野，走出自以为是的状态。 学员分享

团队凝聚：好坏人游戏

---

爱与责任：这个世界，有我没我不一样

第二天晚上

**巅峰体验——生命是一场能量释放的游戏，用全部热情和能量去赢得尊严和荣耀！**

超越自我——人生高峰体验

**打造行动力——只有行动产生结果！**

目标，突破、行动力

培训结束

这是三天两夜课程中要完成的主要活动（如果培训压缩到两天一夜，要做适当调整。晚上课时需适当延长），活动和训练的顺序要根据具体情况而定。

教练式训练课程的主要特点是必须要根据现场的情况来确定活动顺序、活动时间以及每次活动完成后学员的感悟分享把握。所以培训老师的临场经验、灵活设景和现场抓悟能力非常关键。

三天两夜中设计两场情绪由高峰向低谷跌宕的过程，使参训学员获得由内明心见性的感觉，在外脱胎换骨的改变。让参训者获得持久的成长动力，增强整个团队的凝聚力。

## **教练技术——人本素质管理**

### **——生命醒觉课程**

#### **场地要求**

1、本次培训为封闭式培训，培训活动要进行到晚间 11 - 12 点，场地隔音要好

---

就餐时间为每次 1 小时，请安排好每位学员的统一食宿。

- 2、空间无柱子，空间足够大。如 50 人参加，应该用平时可容纳 150 的会场。
- 3、会场要有地毯、空调。灯光可调节 4 种亮度以上。
- 4、门窗要全部遮光，
- 5、专业音响设备，有前后音箱，专业可控调音台，设置在会场后方。
- 6、每位学员和老师有靠背椅，不要带扶手。
- 7、要有至少四名义工老师。

### 学员要求

- 1、全员参与，不能中途进入提前离场，
- 2、穿适合运活动服装、鞋。

### 刘晨波教练生命醒觉课程会务物资表

序号	项 目	单位	数量	备注
1	义工/学员名牌	个	按人数	义工挂绳颜色与学员分开
2	眼罩（黑布或领带）	个	10	
3	记号笔（红蓝黑三色）	支	各 10 支	粗笔，一头方一头圆
4	裁纸刀	把	1	
5	剪刀	把	1	
6	秒表	个	1	

7	直尺	把	1	
8	大铁夹子	个	4	
9	小手电筒（单强光）	个	6	
10	透明胶带	圈	3	
11	创可贴	包	1	
12	A1 纸	张	30	
13	A4 纸	张	每人 4 张	
14	3 分钟测试表、性格测试表	份	每人	
15	写字笔（质量好）	支	每人	
16	白板/架	个	1	
17	麦用电池	板	2	
18	6 米长绳	根	3	
19	扑克牌	副	2	
20	电筒电池	个	6	
21	抽纸巾	包	5	
22	相机（闪光灯要无红光）	台	2	
23	专业调音台放音响			
24	电源插排			
25	电脑	台	2	
26	备用房间	间	1	
27	遮光用物品（大黑塑料	个		场地要求全部遮光

---

	袋)			
2 8	矿泉水瓶	个	20	
2 9	投影仪、	台	1	